

國立彰化師範大學 101 學年度碩士班招生考試試題

系所：運動健康研究所

組別：乙組

科目：運動與健康心理學

☆☆請在答案卷上作答☆☆

共 1 頁，第 1 頁

- 一、身體活動測量有所謂主觀測量與客觀測量方式，請各舉一例，並說明其優缺點。(20 分)
- 二、試說明台灣地區國民運動參與現況如何？請提出如何提高國人運動參與率的可行策略。(20 分)
- 三、何謂跨理論模式 (Transtheoretical Model, TTM)？請以促進學生運動行為舉例說明。(20 分)
- 四、何謂身體質量指數 (body mass index, BMI)？請問衛生署建議台灣地區成人正常體位、過重與肥胖的身體質量指數範圍各是多少？(20 分)
- 五、近來有學者倡議「運動改造大腦」，試說明運動與大腦認知功能改善間可能的運作機制 (mechanism)。(20 分)